

日付	開始時間	終了時間	レッスン名	日付	開始時間	終了時間	レッスン名
5月1日(金)	6:00	6:30	朝陽礼拝30 chisa	5月16日(土)	9:00	9:30	ヨガトレセット30 けいこ
5月1日(金)	10:00	10:15	ヨガトレセット15 UCO★	5月16日(土)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 hitomi★
5月1日(金)	20:00	20:30	親子でヨガトレ30 ゆりか松★	5月16日(土)	9:30	10:00	ヨガトレインナーメイク30 けいこ
5月2日(土)	6:00	6:30	ヨガトレ30 chisa	5月17日(日)	6:00	6:30	朝陽礼拝30 chisa
5月2日(土)	10:30	11:00	週末の身体ほぐし30 hitomi★	5月17日(日)	10:30	11:00	休日の身体ほぐし30 hitomi★
5月2日(土)	21:00	22:00	ヨガトレ60 けいこ	5月17日(日)	22:00	22:30	新月の呼吸と身体ほぐし30 mao★
5月3日(日)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★	5月18日(月)	6:00	6:30	ヨガトレ30 chisa
5月3日(日)	6:40	6:55	体幹トレーニング15 sayo★	5月18日(月)	10:00	10:15	ヨガトレセット15 UCO★
5月3日(日)	21:00	22:00	ヨガトレ60 chisa	5月18日(月)	21:00	21:30	ヨガトレインナーメイク30 namiko★
5月4日(月)	6:00	6:15	朝10分のジャーナリング15 chisa	5月19日(火)	6:00	6:30	朝のストレッチ30 sayo★
5月4日(月)	6:15	6:45	朝陽礼拝30 chisa	5月19日(火)	21:00	21:15	ゆったりストレッチ15 けいこ
5月4日(月)	21:00	22:00	ヨガトレ60 けいこ	5月19日(火)	22:00	22:30	ヨガトレ30 mao★
5月5日(火)	9:00	10:00	ヨガトレ60 Maki	5月20日(水)	9:00	10:00	ヨガトレ60 sayo
5月5日(火)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★	5月20日(水)	10:30	11:30	ヨガトレ60 hitomi
5月5日(火)	21:00	21:30	ヨガトレ30 けいこ	5月20日(水)	22:00	22:30	ヨガトレセット30 mao★
5月6日(水)	8:30	9:00	ヨガトレ30 みさこ★	5月21日(木)	9:00	10:00	ヨガトレ60 Maki
5月6日(水)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 hitomi★	5月21日(木)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 けいこ
5月6日(水)	21:00	21:15	【動画配信】知って楽しい！かんたん解剖学【腹横筋編】	5月21日(木)	21:30	22:30	ヨガトレ60 namiko★
5月7日(木)	9:00	10:00	ヨガトレ60 Maki	5月22日(金)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
5月7日(木)	21:30	22:30	呼吸を整えるセルフケアヨガ60Maki	5月22日(金)	9:30	10:00	ヨガトレ30 mao★
5月7日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ	5月22日(金)	10:45	11:15	身体ほぐし30 hitomi
5月8日(金)	6:00	6:30	朝のストレッチ30 sayo★	5月23日(土)	9:00	9:30	ヨガトレセット30 けいこ
5月8日(金)	9:30	10:00	ヨガトレ30 mao★	5月23日(土)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 hitomi★
5月8日(金)	21:00	22:00	疲労回復ヨガ60 Maki	5月23日(土)	9:30	10:00	ヨガトレ30 けいこ
5月9日(土)	9:00	9:30	ヨガトレセット30 けいこ	5月24日(日)	6:00	7:00	ヨガトレ60 ゆりか松★
5月9日(土)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 hitomi★	5月24日(日)	10:30	11:00	休日の身体ほぐし30 hitomi★
5月9日(土)	9:30	10:00	ヨガトレインナーメイク30 けいこ	5月24日(日)	21:00	22:00	夜のジャーナリング&太陽礼拝60chisa
5月10日(日)	6:00	6:30	朝陽礼拝30 chisa	5月25日(月)	6:00	6:30	ヨガトレ30 chisa
5月10日(日)	10:30	11:00	休日の身体ほぐし30 hitomi★	5月25日(月)	9:00	10:00	呼吸を整えるセルフケアヨガ60Maki
5月10日(日)	21:30	22:30	ヨガトレ60 namiko★	5月25日(月)	12:30	12:45	ヨガトレセット15 UCO★
5月11日(月)	6:00	6:30	ヨガトレ30 chisa	5月26日(火)	9:00	10:00	ヨガトレ60 sayo
5月11日(月)	10:00	10:15	ヨガトレセット15 UCO★	5月26日(火)	21:00	21:15	ゆったりストレッチ15 けいこ
5月11日(月)	21:00	21:30	ヨガトレインナーメイク30 namiko★	5月26日(火)	22:00	22:30	ヨガトレ30 mao★
5月12日(火)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★	5月27日(水)	9:00	9:30	ヨガトレセット30 けいこ
5月12日(火)	21:00	21:30	ヨガトレインナーメイク30 けいこ	5月27日(水)	10:30	11:30	ヨガトレ60 hitomi
5月12日(火)	22:00	22:30	ヨガトレ30 mao★	5月27日(水)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
5月13日(水)	9:00	9:30	ヨガトレセット30 けいこ	5月28日(木)	21:35	22:35	呼吸を整えるセルフケアヨガ60Maki
5月13日(水)	10:30	11:30	ヨガトレ60 hitomi	5月28日(木)	9:30	10:00	ヨガトレセット30 mao★
5月13日(水)	21:30	21:45	【動画配信】知って楽しい！かんたん解剖学【腹横筋編】	5月28日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 namiko★
5月14日(木)	6:00	6:15	朝のストレッチ15 sayo★	5月29日(金)	8:30	9:00	ヨガトレ30 みさこ
5月14日(木)	10:00	10:30	ヨガトレインナーメイク30 けいこ	5月29日(金)	10:30	11:00	ヨガトレセット30 hitomi
5月14日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 namiko★	5月29日(金)	12:30	12:45	ヨガトレセット15 UCO★
5月15日(金)	6:00	6:30	朝陽礼拝30 chisa	5月30日(土)	6:00	6:30	朝陽礼拝30 chisa
5月15日(金)	9:30	10:00	ヨガトレセット30 mao★	5月30日(土)	10:00	11:00	ヨガトレ60 けいこ
5月15日(金)	20:00	20:30	親子でヨガトレ30 ゆりか松★	5月30日(土)	21:30	22:30	ヨガトレ60 namiko★
				5月31日(日)	6:00	6:15	朝の足ほぐし15 sayo★
				5月31日(日)	21:15	21:30	夜10分のジャーナリング15 chisa
				5月31日(日)	21:30	22:00	ヨガトレ30 chisa